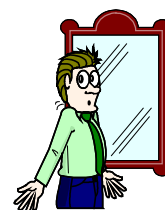


# 曼慢瞭解自己

吳姿儀 衛生福利部玉裡醫院 職能治療師

關鍵字：曼陀羅；榮格；手工藝；瞭解自我；分享表達



## 什麼是曼陀羅？

曼陀羅 (Mandala) 一字來自于梵文。經常被應用於藝術治療方面。利用圓中的圖案、線條及顏色投射出當事人的潛意識，使其更瞭解自己的心靈深處，並藉此提升自我覺察力和自我解決問題的力量，重整人生的價值觀。

## 曼陀羅與心理學有什麼關係？

心理學榮格 (Karl Jung) 將曼陀羅彩繪帶入西方的世界。並稱它為 psychic energy，借著曼陀羅的創作。創作者在不使用文字、語言等方式，使潛意識能展現在作品上，這種方式為投射及認同；而有部分是心流。當專注轉向內在時，某些潛意識內容或情結將在創作過程中自然地與意識進行交流。

## 曼陀羅有什麼益處？

1. 定期進行曼陀羅創作可有效改善身心狀況，能將自身想法或困擾，透過投射使自己更瞭解目前狀況，提升自我效能。
2. 曼陀羅創作能結合不同媒介，能讓創作者使用自己喜歡的媒材進行繪畫 (拼貼、水彩或是單純線條)，且可平衡左右腦，提升創造力，抒發壓力，激蕩出想像力、活化腦細胞。

## 思覺失調症與情緒：

負性症狀是指正常情緒反應或其他思維過程中出現問題，藥物對治療負性症狀的效果有限。症狀會使患者較無社會性和動機或自我察覺缺乏。與正性症狀相比，負性症狀對他人的負擔、患者的生活品質以及工作能力的影響較大。擁有較為嚴重的負性症狀的患者在發病之前通常具有適應不良的生活史。

## 曼陀羅進行之介入

邀請能遵守團體規範且認知能力約在艾倫階層四以上之學員參與活動團體

1. 在開始活動前先介紹曼陀羅之起源及此次活動目：利用曼陀羅畫中的線條及顏色反映出目前之狀態一
2. 開始“曼慢瞭解自己”計劃性團體：
  - i. 第一周：顏色塗鴉及幾何線條  
■ 教導個案暖色系及冷色系之差別，及簡單線條介紹

■ 請大家依照自己目前之狀況進行畫作

<p>學員介紹：旁邊是河，中間是草地跟花，以前常跟家人出去玩，但現在比較沒有，想再出去一次。</p>	<p>學員介紹：中間是海星，裡面的是細胞，他在水裡面漂浮，他很涼快，但是我覺得最近太熱，讓我心情變得浮躁，變得愛生氣。</p>

ii. 第二周：曼陀羅雜誌黏貼



■ 請大家先完成著色

■ 於雜誌上找尋與自己畫作相符合之圖片，並進行剪貼

<p>學員介紹：我選擇黃色的，因為看起來很溫暖，上面的女生身材很好，我想跟他一樣，以前我有想帶家人出去玩，但生病住院，沒辦法實現，爸爸會不會對我生氣？</p>	<p>學員介紹：我喜歡這位歌手唱歌，看起來很有自信心，但我好像很容易害怕，我想像他唱歌的時候一樣漂亮，要怎麼做？</p>

iii. 第三周及第四周：自行創作曼陀畫

■ 利用前幾次活動團體習得之技巧自行創造符合目前心理狀態之圖片

	
<p>中間的是我，在草地上跳舞，最近交到很多朋友，在跳舞的時候都會一起跳，每天都很開心。</p>	<p>我畫我自己，要多多曬太陽，才不會骨質疏鬆，最近很多人去外醫，要多照顧自己。</p>

3. 於每次活動結束前 15-20 分鐘進行作品展示及創作者介紹時間，並鼓勵其他學員給予回饋，並進行討論。大家反應熱烈，都能激蕩出不同方法，共同解決問題。

**活動/產品的創新點：**

此次活動除了利用美術及手工藝計劃性團體之方式，還讓學員們在透過自行創作的過程中重新檢視自身目前情緒及造成之原因並投射在作品上，於分享時間請作者表達想法。再藉由他人回饋讓學員得到支持或共同討論解決方向。

**重新組合：**

計劃性團體 + 手工藝及美術 + 自我檢視+ 投射方法 + 溝通表達

**病患者參與的目標：**

1. 抒發心情與煩惱或對自己未來有何期望
2. 能透過顏色及線條或其他媒介反映自身想法，讓學員可重新審視自己狀態
3. 透過分享時間，讓作者自行分享作品，並鼓勵其他學員給予建議及回饋

**OT 的角色：**

使學員更認識曼陀羅，增加活動之選擇性及技巧，並將投射技巧更靈活地運用在活動中；且可透過學員們的分享作出更深入的討論，幫助學員更瞭解引發情緒行為的原因，藉此提供治療者作為未來個別介入之方向。